



*L'Associazione Italiana Cuore e Rianimazione  
«Lorenzo Greco» Onlus*

*National Member della World Heart Federation*

*presenta in occasione della*

*Giornata Mondiale del Cuore*

***“World Heart Day” 29 Settembre 2021***

**(TORINO, ROMA, PIACENZA, CATANIA e altri luoghi da confermare in base evoluzione Covid19)**

# “Chi siamo”



Siamo nati il 27 gennaio 2016 in memoria del giovane studente **Lorenzo Greco** dell'Istituto Agnelli di Torino, che nel febbraio del 2014 morì all'età di 12 anni a causa di un arresto cardiaco in classe. Dal 2017 siamo diventati National Member della World Heart Federation organizzando in Italia la Giornata Mondiale del Cuore



## MISSION



- ✓ attività di studio e approfondimenti scientifici nel settore cardiovascolare e respiratorio; attività di prevenzione e cura attraverso screening e visite sul territorio e/o ambulatoriali;
- ✓ attività di educazione, formazione e informazione in materia cardiovascolare
- ✓ attività di promozione della salute volte a sensibilizzare l'opinione pubblica, il mondo della scuola e i giovani sulla rilevanza clinica e sociale delle malattie cardiovascolari e sull'importanza della prevenzione quale mezzo più efficace per combatterle
- ✓ Diffusione della conoscenza dei gesti salva vita quali rianimazione cardiopolmonare e defibrillazione precoce
- ✓ La **riduzione in Piemonte della mortalità da arresto cardiaco** attraverso la defibrillazione precoce, la diffusione della cultura dell'emergenza cardiologica fra la popolazione, mediante l'introduzione nella comunità di **defibrillatori semiautomatici** e la **sensibilizzazione** all'utilizzo degli stessi, ispirandosi al Primo Progetto Europeo di defibrillazione precoce "**Progetto Vita**" di Piacenza coinvolgendo Enti ed Organizzazioni pubbliche e private
- ✓ La **Promozione della Salute** ispirandosi ai principi della "Carta di Ottawa" per impegnare direttamente ogni individuo nel preservarla e nel salvaguardare la propria vita e quella degli altri"



# “World Heart Day”



## La Giornata mondiale del cuore si celebra ogni anno il 29 settembre!

Nel maggio 2012, i leader mondiali si sono impegnati a ridurre la mortalità globale per malattie non trasmissibili (NCD) del 25% entro il 2025. Le malattie cardiovascolari (CVD) sono responsabili di quasi la metà di tutti i decessi per NCD, rendendolo il killer numero uno al mondo. La Giornata mondiale del cuore è quindi la piattaforma perfetta per la comunità CVD per unirsi nella lotta contro la CVD e ridurre l'onere globale della malattia.

Creata dalla World Heart Federation, la Giornata mondiale del cuore informa le persone in tutto il mondo che CVD, tra cui malattie cardiache e ictus, è la principale causa di morte al mondo che rivendica 17,9 milioni di vite ogni anno e sottolinea le azioni che le persone possono intraprendere per prevenire e controllare CVD. Mira a guidare le azioni per educare le persone che, controllando i fattori di rischio come il consumo di tabacco, la dieta non sana e l'inattività fisica, almeno l'80% dei decessi prematuri per malattie cardiache e ictus potrebbe essere evitato.

La Giornata mondiale del cuore è una campagna globale durante la quale individui, famiglie, comunità e governi di tutto il mondo partecipano ad attività per prendersi cura della propria salute del cuore e di quella degli altri. Attraverso questa campagna, la World Heart Federation unisce le persone di tutti i paesi e le origini nella lotta contro l'onere CVD e ispira e guida le azioni internazionali per incoraggiare una vita salutare per il cuore in tutto il mondo. Noi e i nostri membri crediamo in un mondo in cui la salute del cuore per tutti è un diritto umano fondamentale e un elemento cruciale della giustizia sanitaria globale.



## Il 29 settembre #UseHeart per sconfiggere le malattie cardiovascolari Usa il cuore ... Per unire le persone con il cuore!

Mentre il mondo lotta per combattere il COVID-19, non siamo mai stati più consapevoli dell'importanza della nostra salute e di quella dei nostri cari. Le malattie cardiovascolari (CVD) rimangono il killer numero uno al mondo, causando 18,6 milioni di morti all'anno. Ha molte cause: dal fumo, al diabete, all'ipertensione e all'obesità, all'inquinamento atmosferico e condizioni meno comuni come la malattia di Chagas e l'amiloidosi cardiaca. Per i 520 milioni di persone che vivono con CVD, il COVID-19 è stato straziante. Sono stati più a rischio di sviluppare forme gravi del virus. E molti hanno avuto paura di partecipare agli appuntamenti di routine e di emergenza e si sono isolati da amici e familiari.

### 1. PATRIMONIO

- ▶ Prenditi cura del tuo cuore seguendo una dieta sana, dicendo no al tabacco e facendo molto esercizio fisico. Gli strumenti digitali, come app per telefoni e dispositivi indossabili, possono davvero aiutarti a motivarti e a rimanere in pista.
- ▶ Se hai una condizione di salute di base, come malattie cardiache, insufficienza cardiaca, diabete, ipertensione o obesità, non lasciare che il COVID-19 ti impedisca di partecipare ai tuoi controlli regolari. E non evitare mai di chiamare i servizi di emergenza se necessario: è sicuro e i professionisti medici sono a tua disposizione!

**USE  TO  
CONNECT  
EVERY **



**Il 29 settembre #UseHeart per sconfiggere le malattie cardiovascolari  
Usa il cuore ... Per unire le persone con il cuore!**

**USE  TO  
CONNECT  
WITH  
YOUR **

## **2. PREVENZIONE**

I cuori disconnessi sono a maggior rischio di malattie cardiache e ictus a causa della mancanza di accesso alla prevenzione, al trattamento e al controllo delle malattie cardiovascolari, eppure metà della popolazione mondiale non ha accesso alla connettività Internet.

La tecnologia e i dati ci aiuteranno a colmare il divario e a farlo velocemente. Si tratta di consentire e consentire a tutti, ovunque: giovani e anziani, uomini, donne e bambini, pazienti, operatori sanitari di comunità, medici di utilizzare strumenti digitali per una migliore prevenzione, diagnosi e cura delle condizioni cardiache.

Non tutti i cuori sono uguali. Ma dovrebbero esserlo... e la salute digitale può aiutare a ristabilire l'equilibrio.



**Il 29 settembre #UseHeart per sconfiggere le malattie cardiovascolari  
Usa il cuore ... Per unire le persone con il cuore!**

**USE  TO  
CONNECT  
PEOPLE  
WITH **

### 3. COMUNITÀ

Ci sono 520 milioni di persone in tutto il mondo che vivono con CVD che sono state colpite in modo sproporzionato da COVID-19 nell'ultimo anno. A causa della maggiore vulnerabilità alle forme più gravi di COVID-19, a questa popolazione è stato detto che è vulnerabile, a rischio e che dovrebbe ripararsi.

Ci sono molte conseguenze di ciò, tra cui:

Mancanza di visite mediche

- Mancanza di contatto con familiari e amici
- Ridotto esercizio fisico

Le reti digitali hanno il potere di connettere i pazienti con famiglie, amici, altri pazienti, medici e assistenti. Nessuno dovrebbe sentirsi solo, pandemia o meno, quindi usiamo la tecnologia per superare l'isolamento e le lacune nelle cure.

# “World Heart Day 2021”



USE   
TO CONNECT  
PEOPLE  
WITH 



USE  TO BEAT 

#UseHeart #WorldHeartDay

USE  TO  
CONNECT  
EVERY 

#HealthForAll

# World Heart Day 2019

WORLD  
HEART  
DAY  
29 SEPTEMBER



## TUTTI HANNO DIRITTO A UN CUORE SANO

Ogni anno, **17,9 milioni di persone muoiono di malattia cardiovascolare (CVD)**, includendo le malattie cardiache e ictus. Le cause sono molteplici: fumo, diabete e pressione sanguigna elevata, sono molto diffuse e interessano un'ampia gamma di fasce di età e aree geografiche; inoltre, cause meno diffuse sono la malattia di Chagas e Kawasaki o perfino patologie rare quali l'amiloidosi cardiaca.

Tali patologie tendono a interessare principalmente determinate popolazioni, a causa di fattori quali la provenienza, l'età e il loro background genetico.

Tuttavia, a prescindere dalla causa, siamo convinti che ogni battito cardiaco è importante.

**Pertanto, in questa Giornata mondiale del cuore, vogliamo che tutti siano Eroi del cuore facendo una promessa:**

- Una promessa alle nostre famiglie di cucinare e mangiare in modo più sano, fare più attività fisica e smettere di fumare
- Una promessa ai nostri figli di aiutarli ad essere più attivi dicendo NO al fumo
- Una promessa in veste di professionisti sanitari di aiutare i pazienti a smettere di fumare, controllare il loro colesterolo, nonché aumentare la conoscenza di tutte le cause del CVD

Una promessa per IL MIO CUORE, IL VOSTRO CUORE

## DIVENTA UN EROE DEL CUORE

FAI UNA  PROMESSA

#giornatamondialedeilcuore #worldheartday

Con il patrocinio di:



## PARTECIPA ANCHE TU...

In occasione della **Giornata Mondiale per il Cuore**, il 29 settembre, i soci ed i partner della World Heart Federation, assieme a persone da tutto il mondo, organizzeranno eventi, tra cui passeggiate, corse, eventi sportivi, concerti, dibattiti e proiezioni cinematografiche.

La **Federazione Mondiale per il Cuore** (World Heart Federation) è l'organizzazione che combatte a livello mondiale le malattie cardiovascolari, fra cui le malattie coronariche e l'ictus, attraverso una comunità di oltre 200 organizzazioni in più di 100 paesi.

Siamo l'unica organizzazione a unire la comunità cardiovascolare a livello mondiale, portando le malattie cardiovascolari in cima all'ordine del giorno ed aiutando persone di tutto il mondo a vivere vite più lunghe, felici e sane. Noi ed i nostri membri crediamo in un mondo in cui la salute del cuore è un diritto umano fondamentale ed un elemento critico della giustizia sanitaria mondiale. Perché ogni battito cardiaco è importante.

L'Associazione Italiana Cuore e Rianimazione "Lorenzo Greco" ONLUS, membro della WHF dal settembre 2016, opera senza finalità di lucro, attraverso studi e approfondimenti scientifici nel settore cardiovascolare e respiratorio; svolge attività di promozione, sostegno con iniziative rivolte ad informare, educare e sensibilizzare l'opinione pubblica, il mondo della scuola sull'importanza della prevenzione delle malattie cardiovascolari e quelle connesse alle funzioni respiratorie. Si occupa altresì di diffondere la cultura della defibrillazione precoce, evidenziando la necessità dell'intervento in caso di emergenza da parte della popolazione con la rianimazione cardiopolmonare e l'uso del defibrillatore.



Tel. +39 351 063 84 67 - 346 063 57 82

email: [progetti@aicr.eu](mailto:progetti@aicr.eu)

[www.aicr.eu](http://www.aicr.eu)

[worldheartday.org](http://worldheartday.org)

#worldheartday



DIVENTA UN EROE DEL CUORE



FAI UNA PROMESSA



[worldheartday.org](http://worldheartday.org)

[aicr.eu](http://aicr.eu)



In collaborazione con:





## < PROMETTI >

### DI MANGIARE SANO E BERE RESPONSABILMENTE

- <1> **Evita bevande zuccherate e succhi di frutta**  
– scegli invece acqua o bevande non zuccherate
- <2> **Scegli frutta fresca al posto di dolci e zuccheri**  
Prova a **mangiare 5 porzioni**  
(circa una manciata alla volta) **di frutta**  
**e verdura al giorno** – possono essere fresche,  
congelate, in scatola o essiccate
- <3> **Mantieni la quantità di alcool**  
che assumi **entro le linee guida raccomandate**
- <4> **Cerca di limitare gli alimenti precotti**  
**e preconfezionati**, che sono spesso ricchi  
di sale, zucchero e grassi
- <5> **Prepara a casa cibi e pranzi sani da consumare**  
a scuola o al lavoro

#### LO SAPEVI?

Elevati livelli di glucosio nel sangue (glicemia) possono indicare la presenza di diabete. Le patologie cardiovascolari rappresentano la maggior parte delle cause di morte nelle persone con diabete, quindi, se non diagnosticate e curate, possono aumentare il rischio di malattie cardiache e ictus.

## < PROMETTI >

### DI FARE ATTIVITÀ FISICA

- <1> **Fai almeno 30 minuti di attività fisica moderata**  
**5 volte alla settimana**
- <2> **Oppure almeno 75 minuti di attività intensa**  
**distribuiti in tutta la settimana**

#### LO SAPEVI?

L'ipertensione è uno dei principali fattori di rischio per le patologie cardiovascolari. È chiamata il "killer silenzioso" perché, nella stragrande maggioranza dei casi, è asintomatica, non presenta segni né sintomi, molte persone non sanno di soffrirne.

- <3> **Gioca, fai una passeggiata, fai i lavori di casa,**  
**balla - contano tutti!**
- <4> **Sii più attivo/a ogni giorno**  
- prendi le scale, vai a piedi  
o usa la bicicletta anziché guidare
- <5> **Allenati con amici e famigliari**  
– sarai più motivato/a ed è più divertente!
- <6> **Scarica un'app per esercizi**  
o utilizza un contapassi per  
**tener traccia dei tuoi progressi**

## < PROMETTI >

### DI DIRE NO AL FUMO

- <1> **E' la cosa migliore che puoi fare**  
**per migliorare la salute del tuo cuore**
- <2> **Due anni dopo aver smesso di fumare,**  
il rischio di **malattia coronarica**  
**è sostanzialmente ridotto**
- <3> **Dopo quindici anni il rischio** il rischio  
di patologia cardiovascolari **ritorna ai livelli**  
**di un non fumatore**
- <4> **L'esposizione al fumo è anche una causa**  
**di malattia cardiovascolare nei non-fumatori**
- <5> **Smettendo, o non iniziando nemmeno a fumare,**  
non solo **migliorerai la tua salute,**  
ma anche **quella di chi ti sta vicino**
- <6> **Se hai difficoltà a smettere,**  
**richiedi una consulenza professionale/aiuto**  
nei centri antifumo

#### LO SAPEVI?

Alti valori di colesterolo sono associati a circa 4 milioni di decessi all'anno. Chiedi al tuo medico di misurare il tuo colesterolo, così come il tuo peso e l'indice di massa corporea (BMI). Egli sarà in grado di valutare il rischio di patologie cardiovascolari in modo da poter pianificare come migliorare la salute del tuo cuore.

# “World Heart Day”

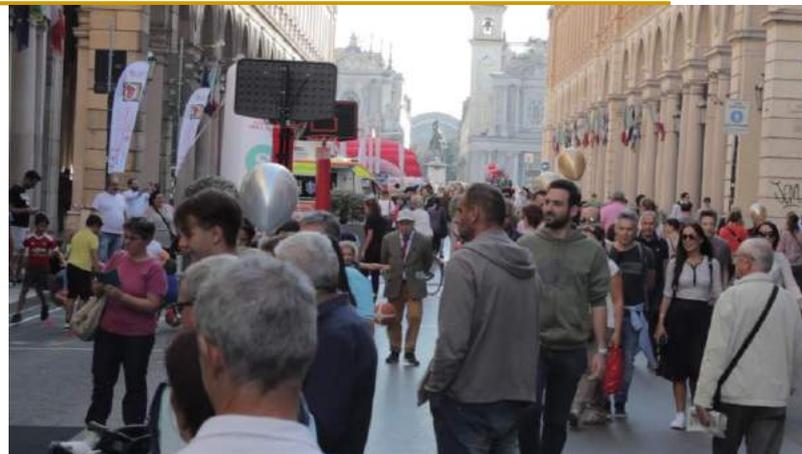
WORLD  
HEART  
DAY  
29 SEPTEMBER



## I numeri edizione 2019, Via Roma, Torino

(in collaborazione con ASL Città di Torino, OPI Torino, Croce Verde di Torino, Vol.TO, CC, Polstrada, VVF Torino, Polizia Municipale di Torino, SID, Safatletica, Polismile, Aslan, Sipps, Suid/Sids, Basket Torino)

- ▶ Oltre 25.000 visitatori
- ▶ 1200 cittadini hanno partecipato a lezioni di Primo Soccorso Adulto e Pediatrico
- ▶ 400 visite mediche con Rilevazione di Parametri Vitali e Misurazione BMI
- ▶ 200 Elettrocardiogrammi
- ▶ 80 studenti formati all'uso Defibrillatore
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=DzJHM02Ba2I>



## LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI SONO LA PRIMA CAUSA DI MORTE SUL PIANETA

Le cause sono molteplici: fumo, diabete e pressione sanguigna elevata, obesità, inquinamento atmosferico, sono molto diffuse e interessano un'ampia gamma di fasce di età e aree geografiche; inoltre, cause meno diffuse sono la malattia di Chagas e Kawasaki o perfino patologie rare quali l'amiloidosi cardiaca.

Al tempo del COVID-19, i pazienti con malattie cardiovascolari devono affrontare una minaccia a doppio taglio. Non solo sono più a rischio di sviluppare forme gravi del virus, ma possono anche avere difficoltà ad essere curati perché le strutture sono congestionate.

Tuttavia, a prescindere dalla causa, siamo convinti che ogni battito cardiaco è importante.

**Quest'anno, in occasione della Giornata mondiale del cuore, vogliamo che tutti:**

## USA

### USA PER FARE SCELTE MIGLIORI

Prenditi cura del tuo cuore seguendo una dieta sana, dicendo no al tabacco e facendo molto esercizio fisico.

E segui i consigli del tuo governo su come prevenire COVID-19.

### USA PER LA SOCIETÀ, I TUOI FAMIGLIARI E TE

Il COVID-19 ci ha fatto riscoprire l'importanza di prendersi cura l'uno dell'altro, facendo scelte migliori a tutti i livelli, da individui, famiglie e comunità, a intere popolazioni e governi.

### USA PER ASCOLTARE IL TUO CUORE

Assicurati di partecipare a controlli regolari. E non evitare mai di chiamare i servizi di emergenza, se necessario: è sicuro! Medici, infermieri, operatori sono lì per te.

Patrocino del Senato  
della Repubblica



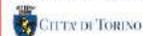
Patrocino della  
Camera dei deputati



Con il Patrocino di:



In collaborazione e con il Patrocino di:



## WORLD HEART FEDERATION & ASSOCIAZIONE ITALIANA CUORE E RIANIMAZIONE "LORENZO GRECO" ONLUS

In occasione della Giornata Mondiale per il Cuore, il 29 settembre, i soci ed i partner della World Heart Federation, assieme a persone da tutto il mondo, organizzeranno eventi, tra cui passeggiate, corse, eventi sportivi, concerti, dibattiti e proiezioni cinematografiche.

La Federazione Mondiale per il Cuore (World Heart Federation) è l'organizzazione che combatte a livello mondiale le malattie cardiovascolari, fra cui le malattie coronariche e l'ictus, attraverso una comunità di oltre 200 organizzazioni in più di 100 paesi.

Siamo l'unica organizzazione a unire la comunità cardiovascolare a livello mondiale, portando le malattie cardiovascolari in cima all'ordine del giorno ed aiutando persone di tutto il mondo a vivere vite più lunghe, felici e sane.

Noi ed i nostri membri crediamo in un mondo in cui la salute del cuore è un diritto umano fondamentale ed un elemento critico della giustizia sanitaria mondiale.

### Perché ogni battito cardiaco è importante.

L'Associazione Italiana Cuore e Rianimazione "Lorenzo Greco" ONLUS, membro della WHF dal settembre 2016, opera senza finalità di lucro, attraverso studi e approfondimenti scientifici nel settore cardiovascolare e respiratorio; svolge attività di promozione, sostegno con iniziative rivolte ad informare, educare e sensibilizzare l'opinione pubblica, il mondo della scuola sull'importanza della prevenzione delle malattie cardiovascolari e quelle connesse alle funzioni respiratorie. Si occupa altresì di diffondere la cultura della defibrillazione precoce, evidenziando la necessità dell'intervento in caso di emergenza da parte della popolazione con la rianimazione cardiopolmonare e l'uso del defibrillatore.

## USA PER PARTECIPARE

Viviamo in tempi senza precedenti. Non sappiamo quale corso prenderà la pandemia in futuro, ma sappiamo che prendersi cura dei nostri cuori è più importante che mai.

Quindi, quest'anno, il 29 settembre, condividi il tuo modo di essere coinvolto nella corsa alla Giornata mondiale del cuore.



#UseHeart

#WorldHeartDay

#GiornataMondialeDelCuore

[worldheartday.org](http://worldheartday.org)

[aicr.eu](http://aicr.eu)



**GIORNATA  
MONDIALE  
PER IL  
CUORE 29 SET**



## USA PER SCONFIGGERE

Per la società, per i tuoi cari, per te stesso

#UseHeart

#WorldHeartDay

#GiornataMondialeDelCuore



## USA ♥ PER MANGIARE SANO & BERE RESPONSABILMENTE

- ♥ Evita bevande zuccherate e succhi di frutta – scegli invece acqua o bevande non zuccherate
- ♥ Scegli frutta fresca al posto di dolci e zuccheri
- ♥ Prova a mangiare 5 porzioni (circa una manciata alla volta) di frutta e verdura al giorno – possono essere fresche, congelate, in scatola o essiccate
- ♥ Mantieni la quantità di alcool che assumi entro le linee guida raccomandate
- ♥ Cerca di limitare gli alimenti precotti e preconfezionati, che sono spesso ricchi di sale, zucchero e grassi
- ♥ Prepara a casa cibi e pranzi sani da consumare a scuola o al lavoro



## USA ♥ PER FARE ATTIVITÀ FISICA

- ♥ Fai almeno 30 minuti di attività fisica moderata 5 volte alla settimana
- ♥ Oppure almeno 75 minuti di attività intensa distribuiti in tutta la settimana
- ♥ Gioca, fai una passeggiata, fai i lavori di casa, balla - contano tutti!
- ♥ Sii più attivo/a ogni giorno - prendi le scale, vai a piedi o usa la bicicletta anziché guidare
- ♥ Rimani in forma anche se sei a casa: Iscriviti e partecipa a lezioni virtuali di ginnastica e allenati con i tuoi famigliari!
- ♥ Scarica un'app per esercizi o utilizza un contapassi per tener traccia dei tuoi progressi



## USA ♥ PER DIRE NO AL FUMO

- ♥ E' la cosa migliore che puoi fare per migliorare la salute del tuo cuore
- ♥ Due anni dopo aver smesso di fumare, il rischio di malattia coronarica è sostanzialmente ridotto
- ♥ Dopo quindici anni il rischio di patologia cardiovascolari ritorna ai livelli di un non fumatore
- ♥ L'esposizione al fumo è anche una causa di malattia cardiovascolare nei non-fumatori
- ♥ Smettendo, o non iniziando nemmeno a fumare, non solo migliorerai la tua salute, ma anche quella di chi ti sta vicino
- ♥ Se hai difficoltà a smettere, richiedi una consulenza professionale/aiuto nei centri antifumo

### LO SAPEVI?

Elevati livelli di glucosio nel sangue (glicemia) possono indicare la presenza di diabete. Le patologie cardiovascolari rappresentano la maggior parte delle cause di morte nelle persone con diabete, quindi, se non diagnosticate e curate, possono aumentare il rischio di malattie cardiache e ictus.

### LO SAPEVI?

L'ipertensione è uno dei principali fattori di rischio per le patologie cardiovascolari. È chiamata il "killer silenzioso" perché, nella stragrande maggioranza dei casi, è asintomatica, non presenta segni né sintomi, molte persone non sanno di soffrirne.

### LO SAPEVI?

Alti valori di colesterolo sono associati a circa 4 milioni di decessi all'anno. Chiedi al tuo medico di misurare il tuo colesterolo, così come il tuo peso e l'indice di massa corporea (BMI). Egli sarà in grado di valutare il rischio di patologie cardiovascolari in modo da poter pianificare come migliorare la salute del tuo cuore.

## Edizione 2020 Covid19, Piazza San Carlo/Via Roma Torino (in collaborazione con ASL Città di Torino, AO Ordine Mauriziano, OPI Torino, Croce Verde di Torino, Croce Rossa Italiana, Centro Servizi Vol.TO, VVF Torino, Torino di Corsa, )

- ▶ 250 Studenti di 5 Scuole Secondarie Superiori di Torino e 25 giovani allievi della classe 2B della Scuola Primaria Coppino che hanno percorso 10 km a piedi per seguire anche loro le lezioni dei Professionisti Sanitari dell'ASL Città di Torino (SC Cardiologie, SC Nutrizione, SC Dipendenze, SC Prevenzione Salute, Medicina dello Sport e Igiene), Cardiologia Ospedale Mauriziano, Ordine Infermieri, Croce Verde di Torino, Croce Rossa Italiana e Centro Servizi Volontariato
- ▶ Allestita anche una Mostra Fotografica Covid Ospital OGR Torino



## Edizione 2020 Covid19, Piazza San Carlo/Via Roma Torino

- ▶ Illuminazione di Rosso della Mole Antonelliana e del Palazzo Consiglio Regionale del Piemonte
- ▶ Camminate del Cuore per le vie del centro storico fino al Monte dei Capuccini

Link video ed. 2020: <https://www.youtube.com/watch?v=AteKSEuiNcY>



## Edizione 2020 Covid19, Piazza Boschiassi Caselle Torinese

- ▶ Lezioni sul rischio cardiovascolare e Prevenzioni Covid19 con la Cardiologia dell’Ospedale di Ciriè, Croce Rossa Italiana e Croce Verde Torino Sezione Borgaro
- ▶ Camminata del Cuore con raccolta fondi per cardioproteggere Caselle Torinese



L'edizione 2021 del World Heart Day sarà particolarmente rivolta alle «connessioni» per diffondere nella popolazione attraverso i sistemi digitali la cultura della prevenzione e promozione stili di vita sani, anche in relazione alla diffusione del Covid19!





# “World Heart Day 2021”



**29 Settembre 2021**

**Nel rispetto disposizioni Covid19**

**( Torino, Piacenza, Roma, Catania spazi e programmi da confermare)**

- ▶ **Segreteria/Accoglienza**
- ▶ **Reclutamento Volontari presentazione attività (VOL.TO)**
- ▶ **Area Educazione Gestì Salva Vita Rianimazione e uso defibrillatore (AHA)**
- ▶ **Area Progetti Cardioprotezione - PAD Public Access Defibrillation**
- ▶ **Area Primo Soccorso Pediatrico e crescita sana minori**
- ▶ **Area Educazione Alimentare Promozione Salute**
- ▶ **Area Educazione rischi abuso alcool e fumo - Guida Sicura**
- ▶ **Area Importanza attività fisica e motoria**
- ▶ **Area Prevenzione sanitaria (misurazioni glicemia, trigliceridi, colesterolo)**
- ▶ **Area «New TechnologY» . L'uso delle nuove tecnologie per misurazioni parametri e attività, educazione e formazione**
- ▶ **Area Forze dell'Ordine e Soccorso**
- ▶ **Area Progetti nelle Scuole**

## SEGRETERIA E ACCOGLIENZA VISITATORI:

I visitatori vengono accolti dallo Staff della Segreteria che presenta le diverse attività svolte nel «Villaggio del Cuore» dalla prevenzione sanitaria, rischi cardiovascolari e alla formazione al Primo Soccorso



## RECLUTAMENTO VOLONTARI E PRESENTAZIONE ATTIVITA’:

I volontari sono e restano una grande risorsa affinché la cultura della Prevenzione e dell’Emergenza possa essere diffusa in diverse realtà, rendendo **TUTTI** più consapevoli dell’importanza di prendersi cura della propria salute





## AREA EDUCAZIONE GESTI SALVA VITA -RIANIMAZIONE E USO DEFIBRILLATORE (da svolgersi rispetto norme Covid19):

Insegnare alla popolazione come intervenire in caso di Arresto Cardiaco, attivare i Soccorsi ed eseguire la Rianimazione Cardio Polmonare con Uso Defibrillatore, aumenta le possibilità di sopravvivenza nell’attesa che arrivi il Sistema di Emergenza Sanitario

#ANCHETUPUOISALVAREUNAVITA



## AREA PROGETTI CARDIOPROTEZIONE- PAD Public Access Defibrillation

La popolazione è più sicura se  
consapevole della presenza  
dei Defibrillatori nei luoghi  
pubblici di maggiore affluenza:  
centri sportivi, piscine,  
scuole, metro e anche  
condomini!



## AREA PRIMO SOCCORSO PEDIATRICO E CRESCITA SANA MINORI (attività da svolgersi rispetto indicazioni covid19)

Una crescita sana getta le basi in una educazione improntata sulla buona alimentazione, sull'esaltazione dell'attività fisica e sulla riduzione del fumo passivo



In caso di Emergenza Pediatrica, la sopravvivenza dei piccoli è garantita se ad occuparsene è un adulto capace e formato ad intervenire: fondamentale è l'apprendimento di manovre di Disostruzione da corpo estraneo, di Rianimazione Cardiopolmonare e l'uso del Defibrillatore!

## AREA EDUCAZIONE ALIMENTARE E PROMOZIONE DELLA SALUTE



Una **SANA ALIMENTAZIONE** è un fattore di protezione rispetto all'insorgenza di patologie cardio-cerebrovascolari, diabete, obesità e altre complicazioni



**Non saltare i pasti è la prima regola da rispettare per una corretta alimentazione!**  
Una dieta ricca e variegata con cibi di stagione garantisce i nutrienti necessari e soddisfa il palato!



Ridurre bevande gassate e zuccherate, aumentando l'apporto quotidiano di **acqua** e tenendo conto dalle condizioni climatiche, dell'attività fisica svolta e dell' **età!**

## AREA EDUCAZIONE RISCHI ABUSO ALCOL E FUMO - GUIDA SICURA



Il **TABACCO** è responsabile della morte di 3,3 milioni di consumatori e persone esposte al fumo passivo: malattie respiratorie croniche, cancro, infezioni e tubercolosi, sono tra le conseguenze dannose più frequenti (OMS, 2019).

**Il fumo passivo è causa di morte!**

L'**ABUSO DI ALCOL** è causa di malattie cardio-cerebrovascolari, disabilità e morte prematura. È una **sostanza tossica**, potenzialmente cancerogena, con la capacità di indurre dipendenza



Laboratorio con occhiali  
Simulatori dello stato Alcolemico  
per provare «l'ebbrezza» dello  
**stato di EBREZZA!**

## AREA IMPORTANZA ATTIVITA' FISICA E MOTORIA

**Per un cuore più sano e una vita più «movimentata», insegnare ai propri figli a fare più esercizio fisico: giocare, camminare, correre e danzare- tutti contano!**

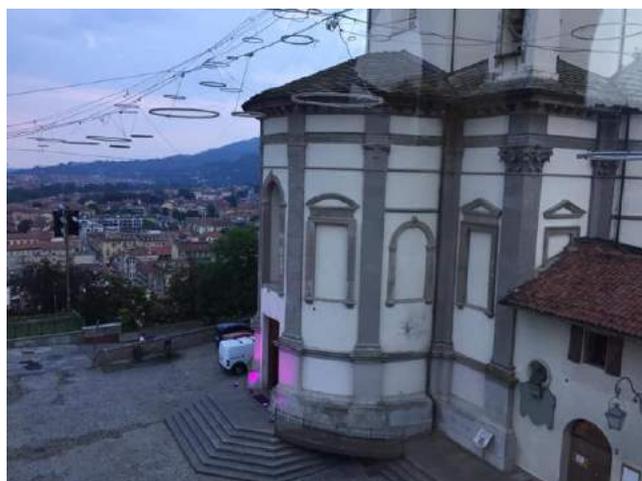


**E per i più grandi, tanti utili consigli per riscoprire il piacere di passeggiare, pedalare, uniti all'importanza di mangiare bene, non fumare e non bere!**

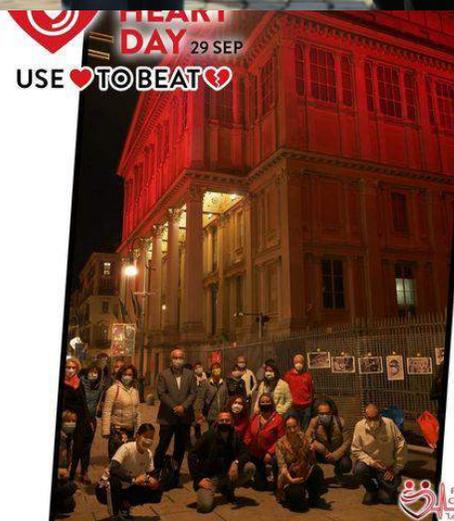


## Vivo la città con il cuore sano! Scopriamo Torino!

A causa della crisi COVID-19 abbiamo ripensato con la WHF il modo in cui diffondere la consapevolezza per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, in particolare in termini di eventi fisici come le camminate



In collaborazione con l'Associazione Vivo Torino di Corsa cammineremo veloce insieme alla scoperta di luoghi misteriosi, segreti inconfessabili e qualche curiosità di Torino



## Una palestra a cielo aperto per sottolineare l'importanza dell'attività fisica aperta a scuole e cittadini

A causa della crisi COVID-19 abbiamo ripensato con la World Heart Federation il modo in cui diffondere la consapevolezza per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, in particolare in termini di eventi fisici. Dopo le camminate nell'edizione 2020 intendiamo realizzare in Piazza San Carlo una grande palestra a cielo aperto con lezioni aperte ai cittadini e una maratona spinning in collaborazione con le associazioni ed enti sportivi della Città di Torino



# “World Heart Day 2021”

## AREA PREVENZIONE SANITARIA:

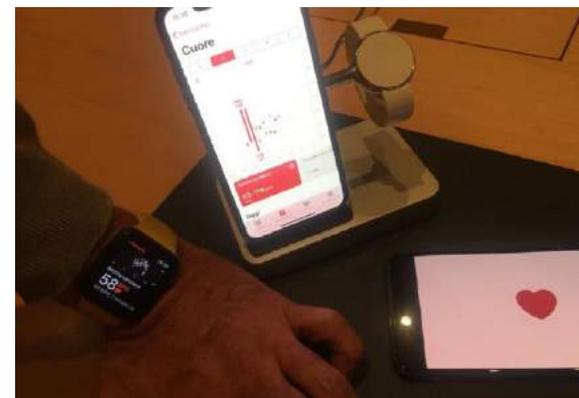
Nelle infermerie il personale sanitario effettuerà **Rilevazione dei Parametri Vitali** (controllo trigliceridi, glicemia, colesterolemia, BMI, circonferenza addominale, pressione arteriosa). Per finalità di Screening cardiovascolare, il personale infermieristico effettuerà anche elettrocardiogrammi (attività sospesa Covid19)



## AREA «NEW TECHNOLOGY» L'USO DELLE NUOVE TECNOLOGIE PER MISURAZIONI PARAMETRI E ATTIVITA', EDUCAZIONE E FORMAZIONE:



La tecnologia avanzata ci aiuta a monitorare il nostro stato di salute e rende più facile controllare eventuali anomalie e approfondire situazioni a rischio



La «HIGH TECHNOLOGY» apre le porte al mondo della scuola per rendere le strategie didattiche più interattive e più efficaci!



## AREA FORZE DELL'ORDINE E SOCCORSO:



Anche le Forze  
dell'Ordine impegnate  
nella campagna di  
**Sensibilizzazione**  
all'uso del  
**Defibrillatore**



... a integrazione del  
Servizio di  
Emergenza/Urgenza!

Insieme si può  
vincere e si può  
salvare una VITA!



# "World Heart Day 2021"

## AREA PROGETTI PER LE SCUOLE:



L'Associazione Italiana Cuore e Rianimazione si impegna, ogni giorno, in attività di Prevenzione e Promozione della Salute attraverso diversi progetti nelle Scuole:



- Progetto Vita Ragazzi e A scuola per la Vita: sensibilizzano verso stili di vita sani e insegnano gesti salva vita a ragazzi delle scuole Primarie e Secondarie;
- Progetto Giovani Cuori: screening e prevenzione attraverso elettrocardiogrammi e lezioni su stili di vita sani;
- Progetto Salva Bimbi: insegnare a gestire situazione di soccorso pediatrico dalla disostruzione, alla RCP all'Uso del Dae.





# “World Heart Day 2020”



29 Settembre 2021

**Illuminare il mondo di Rosso**

**Edifici, monumenti illuminati ogni anno per supportare il messaggio del World Heart Day**

Un potente simbolo visivo per la nostra lotta contro la mortalità prematura causata da malattie cardiovascolari

Quattro anni fa abbiamo iniziato a chiedere a edifici e punti di riferimento in tutto il mondo di illuminare il rosso per contribuire a promuovere la nostra campagna e aumentare la consapevolezza del killer numero uno al mondo ... Le malattie cardiovascolari! Nel 2018 abbiamo illuminato il Municipio.

Per il 2021, a Torino e in altre città chiederemo di illuminare di rosso e con il logo della Giornata Mondiale, la Mole Antonelliana, Palazzi e altri monumenti così che più illuminazioni avvengano come mai prima d'ora, unendo artisti come Table Mountain in Sud Africa, Jet d'Eau a Ginevra, Sky Tower in Nuova Zelanda, la Porta dell'Oriente in Cina.





# *L'Associazione Italiana Cuore e Rianimazione «Lorenzo Greco» Onlus*

*National Member della World Heart Federation*

*ha presentato in occasione della*

## *Giornata Mondiale del Cuore*

# ***“World Heart Day” 29 Settembre 2021***

**(Torino, Piacenza, Roma. Catania e altre da confermare in base autorizzazioni/evoluzione Covid19)**

